शिल्प और सौन्दर्य

प्रधान सम्पादक : योगेन्द्रनाथ मिश्र

हेमन्त अंक

आभार एवं बधाई

वर्षों तक भारतीय चिकित्सा सेवा कार्य से संतुष्ट होकर नागार्जुन आयुर्वेद विद्यापीठ हैदराबाद (आन्ध्र प्रदेश) की आयुर्वेद अकादमी ने 'स्वास्थ्य और सौन्दर्य' के प्रधान सम्पादक एवं योग नेचर हीलिंग एन्ड केयर के डायरेक्टर श्री योगेन्द्र नाथ मिश्र को 'वैद्य वाचस्पति'

तथा

'स्वास्थ्य और सौन्दर्य' की सम्पादिका एवं प्राकृतिक चिकित्सालय आगरा की प्रबन्धक श्रीमती सुशीला कुमारी मिश्र को 'आयुर्वेद मणि' की मानद उपाधि प्रदान कर सम्मानित किया है।

निस्सन्देह अकादमी के अधिकारियों का यह कार्य अत्यन्त सराहनीय एवं प्रेरणाप्रद है। वे धन्यवाद के पात्र हैं। इस अवसर पर 'स्वास्थ्य सौन्दर्य' परिवार मिश्र दम्पति के लिये बधाई देता है।

—प्रबन्ध सम्पादक

आधुनिक स्वास्थ्य और सदाचार की प्रमुख पत्रिका

स्वास्थ्य और सौंदर्य

[Health and Beauty]

[शारीरिक, मानसिक, आत्मिक व सामाजिक]

प्रधान सम्पादक
योगेन्द्रनाथ मिश्र

सम्पादिका
सुशीला कुमारी

चिकित्सा परामर्श
गयाप्रसाद शास्त्री

प्रबन्ध सम्पादक
मदनलाल

मुख्य कार्यालय २४/१५७, शक्तिनगर, दिल्ली—७

वर्ष २
संख्या ११

हेमंत अङ्क

वार्षिक ६·००
एक प्रति ०·६५

विशेष नियम

* कृपया चन्दा मनीआर्डर से भेजें। वी. पी. नहीं भेजी जाती।
* नमूने की प्रति के लिये ६५ पैसे के डाक टिकिट भेजें।
* पत्रिका के स्तर के अनुसार रचनायें भेजें। उपयोगी एवं आग्रहित रचनाओं पर पारिश्रमिक देने की व्यवस्था है।
* रचना भेजते समय लिखें कि वह अप्रकाशित है या नहीं। डाक टिकिट व अपना पता सहित लिफाफा भेजें।
* स्कूल, पुस्तकालय, पंचायत व क्लब आदि के लिये पत्रिका रियायती दर पर दी जाती है।

—प्रबन्ध सम्पादक

———

आवरण चित्र: U.S.I.S. के सौजन्य से

इस अंक में

नोट—लेखों में व्यक्त विचारों से सहमत होना सम्पादक के लिये अनिवार्य नहीं है।

हमारी राय में

जाति महत्त्व

समाचार पत्रों की सूचना के अनुसार अमरीका व पंजाव के वाजरे में चंपा रोग के कारण हजारों मन तैयार शंकर वाजरा वेकार हो गया। यह भी सूचना प्रसारित की जा चुकी है कि 'कृषि वैज्ञानिक' ने चेतावनी दी है कि इस खराब चंपा लगे वाजरे वाले अन्न व चारे को जला दिया जाय।

——शंकर वाजरे का वीज लुधियाना, पूसा, कोयंवटूर की प्रयोगशालाओं के सम्मिलित प्रयत्न से यह वीज १९५६ में विकसित किया गया था। यह भी जानकारी मिली है कि पिछले साल उत्तर-प्रदेश, आन्ध्र और मद्रास में भी इस वाजरे को यह वीमारी लगी थी।

इधर विगत कुछ अरसे से शंकर वीज तैयार करने की वीमारी हमारे वैज्ञानिकों में तेजी से फैलती जा रही है। मूल की अपेक्षा शंकर जाति में रासायनिक संगठन कमजोर होता है और इसीलिये ये शंकर जातियों कतिपय गुण प्रधान होते हुये भी अस्थाई होती हैं। यह तथ्य भी सभी शंकर जातियाँ के वारे में है चाहे वे वनस्पति वर्ग से सम्वन्धित हों अथवा प्राणिवर्ग से। यह वास्तविकता एक और तथ्य की ओर इंगित करती है—पुष्ट जाति ही पुष्ट जाति को जन्म दे सकती है। यह कहना कि जाति भेद कोई महत्त्व नहीं रखता एक अवैज्ञानिक वकवास है। जाति और उपजाति भेद अपना विशेष महत्त्व रखते हैं। जातियों का संक्रमण केवल अस्थाई जाति को ही पैदा कर सकता है और कमजोर जाति अपनी कमजोर अणुरचना के कारण सरलता से नाश को प्राप्त होती है।

ऐलोपैथी की नकल

उपप्रधानमंत्री ने ४५वें अखिल भारतीय आयुर्वेदिक कांग्रेस का उद्घाटन करते हुये कहा—"अनेक वैद्य ऐलोपैथी चिकित्सा की नकल कर रहे हैं"। हम इसे स्वीकार करते हैं पर साथ ही यह कहना चाहेंगे कि आयुर्वेद के इस देश में इस प्रवृत्ति को प्रशय देने का अपराधी कौन है?

वैद्य समाज इसके लिये दोषी नहीं दोषी है सरकार; उसकी आयुर्वेद एवं अन्य भारतीय चिकित्सा पद्धति के प्रति सौतिया नीति रीति। आयुर्वेद स्नातकों के मन में शुरू से यह हीन भाव भर दिया जाता है—मिली जुली शिक्षा आयुर्वेद के निम्न

वेतनमान न व वैद्यों में ऐलोपैथी के प्रति अधिक आस्था पैदा करती है।

हमारा खुला आरोप है कि सरकार ने आयुर्वेद के प्रति अत्यन्त सौतियापूर्ण नीति रखी है। सरकार करोड़ों रुपये का टैक्स वसूल करती है तो आयुर्वेद को सरकारी सहायता क्यों नहीं? अँग्रेजी सरकार ने उसका राज्याश्रय छीना और देशी सरकार राज्य सहायता छीन रही है। यदि सरकार इतनी ही न्यांयवादी है तो किसी भी पैंथी को राज्याश्रय न दे फिर जनसमाज जिसे लोक-प्रिय समझेगा, अपना लेगा—विजयश्री आयुर्वेद को ही मिलेगी।

दिल्ली महानगर परिषद

गो-रक्षा विधेयक

दिल्ली गो-रक्षा विधेयक १९६७ का मसविदा महानगर परिषद ने पास कर दिया जिसे अव संसद की स्वीकृति के लिये भेजा जायेगा। इस विधेयक के प्रेरक एवं पोषकों को हमारी हार्दिक वधाई है। हम स्वीकार करते हैं गो वंश का भारतीय अर्थनीति से चोली दामन का सम्बन्ध रहा है। दुधारू गाय का महत्त्व सभी मानते हैं पर गो वंश के इतर अंग जैसे वैल, वछिया अथवा दूध न देने वाली गाय के बारे में कुछ संशय व्यक्त किया जाता है। सरकारी फार्म इस विधेयक की छत्रछाया में विकसित होंगे जो जहाँ दूध उत्पादन को प्रोत्साहन देंगे वहाँ दूसरी ओर ऐसे भी फार्म बनेंगे जहाँ सूखी गाय वछिया आदि का पोषण होगा और इनके बदले में हमें पर्याप्त मात्रा में गोवर एवं मूत्र खाद के लिये मिलेगा। जहाँ तक गोमूत्र का प्रश्न है आयुर्वेदीय चिकित्सा में गोमूत्र का विशद विवेचन है। आशा है चिकित्सक बन्धु इस पर विशेष प्रकाश डालेंगे और इनसे सहज में ही सस्ती चिकित्सा उपलब्ध हो सकेगी।'

महानगर परिषद का प्रस्ताव एक आरम्भिक कदम है। सरकारी व गैर सरकारी क्षेत्रों में दुग्ध उत्पादन उद्योग को वड़े पैमाने पर संगठित करना स्वास्थ्य-रक्षा की एक आवश्यक शर्त है।

आपकी राय में

हमारा निरन्तर प्रयत्न है कि 'स्वास्थ्य और सौन्दर्य' का प्रत्येक अंक पहले की वनिस्वत ज्यादा उपयोगी हो। पाठ्य-सामग्री ऐसी हो जो आपके काम भी आ सके। जीवन में मनोरंजन ही सब कुछ नहीं, उसके साथ उपयोगिता भी होनी चाहिए। हमारा निवेदन है कि प्रस्तुत अंक को पढ़ें और अपनी राय-सुझाव हमें भेजें ताकि पत्रिका को और भी उपयोगी वनाया जा सके।

—प्रधान सम्पादक

एक बड़ा प्रश्न ?

केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के सचिव श्री गोविन्द नारायण ने २६ सितम्बर ६७ को चेचक उन्मूलन कार्यकर्त्ता सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए चेतावनी दी है कि १९६८ में चेचक महामारी का रूप धारण कर लेगा। इस कथन पर नवभारत टाइम्स के टीकाकार ने लिखा है—'कि चेचक का चक्र ५–७ साल में अपनी परिक्रमा पूरी करता है।' जिस खतरे की पूरी चेतावनी दी गई है उसके प्रारम्भिक संकेत मिलने लगे हैं। चालू साल में वियालीस हजार चार सौ पिच्चानवे लोगों को चेचक हुई और उनमें दश हजार पांच सौ व्यासी की मृत्यु हो गई। स्पष्ट है, ये आंकड़े अपूर्ण है क्योंकि इनमें उन केसों को शामिल नहीं किया गया है जो सुदूर क्षेत्रों में अथवा अधिकारियों की जानकारी के कारण हुए हैं।

चेचक एक प्रकार का बुखार होता है, जो उन व्यक्तियों को ही होता है जिनके शरीर के रक्त अत्यधिक विकारयुक्त होते हैं। जहाँ तक चेचक के टीके का सवाल है उसका व्यवहार व्यावहारिक रूप से होने पर भी सफल नहीं हो पाया। चेचक उन लोगों को अनेकों बार होती है, और मरते भी हैं, जिनको अनेकों बार टीके लग चुके होते हैं। माननीय गोविन्द नारायण एवं केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय से हमारा निवेदन है कि वे सब चिकित्सा पद्धतियों—आयुर्वेद, प्राकृतिक, होम्योतथा एलोपैथी के जानकार विद्वान चिकित्सकों का अलग-अलग अथवा संयुक्त सम्मेलन बुलायें और इस प्रकार उनके परामर्श के अनुसार १९६८ में आने वाले चेचक के खतरे का संयुक्त रूप से सामना किया जा सके ।

विशेष लेख

चिकनाई (फैट) कितनी ?

—योगेन्द्रनाथ मिश्र

हमारे देश के सम्पन्न परिवारों में चिकनाई की खपत अधिक ही नहीं, असंतुलित भी है। यह इस धारणा पर है कि अधिक चिकनाई वाले खाद्य पदार्थ पौष्टिक होते हैं। यह गलत है। दैनिक भोजन में चिकनाई, शुद्ध घी, मक्खन अथवा तेल की एक सीमित मात्रा ही लाभकारी होती है। अधिक चिकनाई के कारण यकृत कार्य सम्बन्धी भयंकर रोग पैदा हो सकते हैं।

—सम्पादक

शरीर के कार्य संचालन के लिए एक निश्चित मात्रा में शक्ति की आवश्यकता होती है। हम इस शक्ति को भोजन में, चिकनाई (तेल, घी, मक्खन) के रूप में प्राप्त करते हैं, लेकिन इसका यह तात्पर्य नहीं कि अधिक मात्रा में स्निग्ध पदार्थों के सेवन से अधिक मात्रा में शक्ति प्राप्त होगी। पाचन यंत्र की क्षमता के अनुसार जब स्निग्ध पदार्थ की चय-पचय क्रिया पूर्ण होती है तभी शरीर को शक्ति प्राप्त हो सकती है।

स्निग्ध पदार्थों के रूप

प्रकृति में पाये जाने वाले स्निग्ध पदार्थों के रूप व गुण में पर्याप्त भेद पाया जाता हैं। संक्षेप में उनका वर्णन इस प्रकार है—

(१) ट्राइग्लेसराइड :—यह रासायनिक पदार्थ अधिकांश प्राणियों की चर्बी में पाया जाता है।

(२) फैटीएसिड :—इन्हें तीन विभागों में बाँटा जा सकता है। घनत्व की मात्रा के अनुसार इसके रूप और गुणों में भेद होता है। व्यावहारिक रूप में वनस्पतियों से प्राप्त फैटीएसिड (स्निग्धता) तरल रूप में मिलते हैं, जबकि प्राणियों से प्राप्त स्निग्धता अथवा फैटीएसिड अर्द्ध ठोस रूप में होते हैं। हाइड्रोजन परमाणु के योग से वनस्पति स्निग्धता को अर्द्ध ठोस अवस्था में बदला जा सकता है। रासायनिक दृष्टि से यह क्रिया हाइड्रोजनीकरण कहलाती है।

स्निग्ध पदार्थों का पाचन

स्निग्ध पदार्थों का पाचन पेट में नहीं होता, बल्कि स्निग्धता के कारण पेट में पाचन अत्याधिक धीमी गति से होता है। इसी कारण अत्यधिक मात्रा में स्निग्ध

पदार्थों के सेवन से पेट में एक विचित्र प्रकार का भारीपन अनुभव होता है। पेट से नीचे उतरने पर जब अग्नाशय द्वारा उत्पन्न पित्त इसमें मिलता है तो दूधिया तरल बन जाता है। इसके कण इतने छोटे होते हैं जो आसानी से छोटी आतों द्वारा चूस लिए जाते हैं। इन कणों का रूप विद्युत् सूक्ष्मदर्शक की सहायता से देखा जा सकता है।

यदि परिपक्व शरीर वाले व्यक्ति को सौ ग्राम चिकनाई प्रतिदिन के हिसाब से दी जाय तो उसका ९५% भाग पच जाता है। यदि शरीर में ताप की अधिक कमी है तो परिपक्व पाचन वाले व्यक्ति को अढ़ाई सौ ग्राम अथवा उससे अधिक चिकनाई दी जा सकती है। उत्तरी ध्रुव में खोज के लिए जाने वाले यात्री अत्याधिक मात्रा में चिकनाई लेते हैं। ऐसा प्रायः माना जाता है कि दुबले पतले व्यक्ति अधिक मात्रा में चिकनाई नहीं ले सकते, लेकिन ऐसा नहीं होता।

आतों द्वारा शोषण होने के बाद स्निग्ध पदार्थ या तो शरीर में चर्बी के रूप में इकट्ठे होते हैं अथवा स्वस्थ माँसपेशियों के रूप में। चर्बी की मात्रा आवश्यकतानुसार शारीरिक शक्ति के रूप में उपलब्ध होती है। इस कार्य में यकृत का कार्य महत्वपूर्ण होता है।

यकृत में चिकनाई

यकृत में पहुँचने के बाद वहाँ से निकलने में (दूसरे शब्दों में यकृत की प्रक्रिया पूर्ण होने में लगभग दो घंटे का समय लग जाता है) यकृत में केवल पाँच-सात प्रतिशत ही चिकनाई रह पाती है जिसे सूक्ष्म-दर्शक यंत्र से भी नहीं देखा जा सकता। विष अथवा बीमारी की अवस्था में यकृत में स्निग्धता का अनुपात अत्याधिक बढ़ जाता है। अत्याधिक जटिल स्थिति में यह मात्रा ७०% से भी अधिक हो सकती है। यदि यकृत सही गति से स्निग्धता का निवारण नहीं कर पाता तो उसका कार्य मध्यम गति से चलता है जिसके फलस्वरूप विभिन्न प्रकार के जटिल रोग पैदा हो जायेंगे।

रक्त में कोल्सटोरियल

रक्त में स्निग्धता का अनुपात आयु के आधार पर चलता है। अब तक की खोजों से पता चलता है कि जो जातियाँ अधिक गरीबी की हालत में हैं उनमें आयु के साथ-साथ रक्त स्निग्धता की मात्रा नाममात्र को ही मिलती है। सम्पन्नता का एक आधार भोजन में मिलने वाले स्निग्ध पदार्थों को माना जा सकता है। योरुप और अमरीका जैसे विकसित देशों में वहाँ के निवासी अपनी ताप इकाइयों को ४०% स्निग्ध पदार्थों से प्राप्त करते हैं, जबकि एशिया और अफ्रीका के लोग २०% से भी कम ताप इकाइयाँ स्निग्ध पदार्थों से प्राप्त कर पाते हैं। रक्त में स्निग्धता का अत्याधिक पाया जाना, लोगों के भोजन में स्निग्ध पदार्थों से सीधा सम्बन्ध रखता है। रक्त स्निग्धता—कोल्सटेरियल आधुनिक सभ्य संसार में चिकित्सकों के लिए एक जबर्दस्त सरदर्द बना हुआ है। यह स्पष्ट है, इस समस्या का समाधान

तभी संभव हो सकता है जबकि दैनिक भोजन में स्निग्ध पदार्थों का कठोर नियंत्रण रखा जाय। १९५२ में क्निसेल और उनके साथियों ने केलिफोर्निया में इस बात को प्रमाणित किया था कि रक्त स्निग्धता का समाधान सरलता से किया जा सकता है। यदि प्राणिजन्य स्निग्धता के स्थान पर वनस्पतिजन्य स्निग्धता का प्रयोग किया जाय। इसी प्रकार के शोध-कार्य अन्य स्थानों पर भी हुए हैं। बाद की खोजों से पता चलता है कि जैतून, मूँगफली, सूरजमुखी के बीज, तिल, मक्खन आदि से रक्त में स्निग्धता को कम किया जा सकता है। पिछली खोजों से यह भी पता चलता है कि आयोडिन की कमी होने के कारण भी रक्त में स्निग्धता बढ़ने लगती है।

भोजन में स्निग्धता की कितनी मात्रा रखी जाय—इस विषय को लेकर अनेक लोगों ने प्रयोग किये। १९६५ में अन्तार और होल्सन ने भी एक प्रयोग किया—उन्होंने चार युवक और युवतियों को ऐसे पथ्य पर रखा जिसमें ताप इकाइयों की उपलब्धि ४०% स्निग्ध पदार्थों से, १६% प्रोटीन पदार्थों से और ४४% अन्य कार-बोज पदार्थों से। अन्न प्रधान पथ्य से रक्त में स्निग्धता की निश्चित कमी पाई गई। यह एक महत्त्वपूर्ण प्रयोग था। १९६४ में मेकडोनाल्ड ने भी इस तथ्य का समर्थन किया। अब यह बात स्वीकार करली गई है कि अधिक प्राणिजन्य स्निग्धता स्निग्ध पदार्थों के सेवन से रक्त में कोल्स-टॉरियल का स्तर बढ़ता है। ऐसा क्यों होता है यह बात अभी तक अज्ञात है। साधारण स्वास्थ्य वाले व्यक्ति के पित्त में स्निग्धता की दैनिक मात्रा एक ग्राम होती है। अधिक स्निग्ध पदार्थों को लेने से पित्त में स्निग्धता की मात्रा बदल जाती है।

कुछ ग्रन्थियों का प्रभाव रक्त की स्निग्धता पर पड़ता है। उदाहरण के लिए थायरायड ग्रन्थि से उत्पन्न रस रक्त की स्निग्धता को नियन्त्रित करता रहता है। यदि ग्रन्थि रस की मात्रा कम देने लगती है तो रक्त की स्निग्धता बढ़ जाती है। ऐसा क्यों होता है इसका पूरा उत्तर अभी नहीं मिलता। शरीर में चर्बी की मात्रा स्त्री पुरुषों में समान रूप से नहीं मिलती, विशेषकर स्त्रियों में, जबकि उनका सेक्स-जीवन अधिक सक्रिय होता है, चर्बी की मात्रा स्थिर रहती है। नियमित मासिक बन्द होने के बाद स्त्रियों में स्थूलता बड़ी तेजी से बढ़ती है। इसी प्रकार गर्भावस्था में भी रक्त में स्निग्धता की मात्रा बढ़ जाती है जो लगभग ३१वें सप्ताह तक खूब बढ़ती है। उसके बाद घटना शुरू हो जाती है।

शारीरिक परिश्रम

शारीरिक परिश्रम का प्रभाव रक्त की स्निग्धता पर प्रभावकारी होता है। सम्पन्न व्यक्तियों में परिश्रम के अभाव में प्रायः चर्बी का बढ़ना पाया जाता है।

आजकल रक्त स्निग्धता का विषय चिकित्सा विज्ञान में अपना एक महत्व रखता है। इसका बहुत कुछ कारण हार्ट-

फेल से होने वाली मृत्यु है यद्यपि इस बात में बहुत कुछ सचाई है फिर भी समाचार पत्रों में वास्तविक सत्य को बड़े अधूरे ढंग से पेश किया जाता है। इस विषय पर निष्पक्ष जाँच पड़ताल आवश्यक है।

शारीरिक चर्बी

भोजन द्वारा प्राप्त की हुई अधिकांश स्निग्धता छोटी आतों द्वारा शरीर ग्रहण करता है और उचित शारीरिक परिश्रम के अभाव में यह शारीरिक चर्बी के रूप में परिवर्तित होती रहती है। इस सम्बन्ध में दो इज़राइली वैज्ञानिक श्री वर्दीमिन और शेपीराय ने १६४८ में कुछ क्रान्तिकारी निर्णयों की स्थापना की थी। उनकी खोजों के अनुसार चर्बी को विकृत होने की प्रक्रिया स्वतः ही होती रहती है जिसके फलस्वरूप चर्बीगत स्निग्धता निरंतर रक्त में मिलती है और वहाँ से शरीर द्वारा शक्ति रूप में उपयुक्त होती है। साधारणतः स्वस्थ मनुष्य में ८ से १४ किलोग्राम तक चर्बी हो सकती है जबकि महिलाओं में १० से २० किलोग्राम चर्बी होती है। अत्याधिक स्थूलकाय व्यक्ति में चर्बी की मात्रा १०० किलोग्राम तक पाई जा सकती है।

शरीर में चर्बी का वितरण एक सा नहीं होता। शरीर के जो अंग जितने अधिक निष्क्रिय होते हैं, चर्बी की मात्रा उसी अंग में इकट्ठी होती है। चर्बी की अत्याधिक मात्रा पेट, स्तन, कमर गर्दन के निचले भाग में देखने को मिलती है। अत्याधिक मात्रा में चर्बी का संग्रह शरीर के अन्दरूनी हिस्सों—जिगर, हृदय, फेफड़े आदि पर भी इकट्ठा होता है। हृदय पर चर्बी का इकट्ठा होना गंभीर खतरे की सूचना होती है जिसके फलस्वरूप रक्तचाप की बीमारियाँ सरलता से उत्पन्न होने लगती हैं। यदि व्यक्ति का खानपान ठीक नहीं होता तो इसका अगला रूप मधुमेह की बीमारी भी होता है।

शरीरगत चर्बी का महत्त्व

प्रायः चर्बी को अत्यन्त हेय दृष्टि से देखा जाता है। इसका बहुत कुछ कारण चर्बी बढ़ने से उत्पन्न शारीरिक असुन्दरता और हार्ट-फेल जैसी बीमारियाँ हो सकती हैं। चर्बी का महत्व शरीर में प्रमुख है। इसी से हमें शारीरिक सुन्दरता भी मिलती है। इतना ही नहीं, मौसम परिवर्तन से होने वाले ठंड और गर्मी को सहने की क्षमता भी मिलती है। चर्बी का महत्त्वपूर्ण उपयोग रेगिस्तान के ऊँटों के लिये होता है। एक हिस्सा चर्बी रासायनिक विग्रह की प्रक्रिया में दस भाग पानी उत्पन्न करती है। अपनी इसी शारीरिक विशेषता के कारण ऊँट हफ्तों अपनी यात्रा बिना पानी के गुज़ार देता है। प्रकृति ने यह सुविधा मनुष्य को प्रदान नहीं की।

भोजन में स्निग्धता की कमी के परिणाम

जलवायु और शारीरिक परिश्रम के अनुसार व्यक्तियों के भोजन में

[शेष पृष्ठ १७ पर]

क्या आप गंजे होने वाले हैं ?

गंजापन : कारण

—डा० वसुन्धरा पटवर्धन

जब खोपड़ी के ऊपर की त्वचा का स्तर मुर्दा होने लगता है तो उससे भूसी, छिलके उतरने लगते हैं। आजकल वहुत से लोगों को यह रोग युवावस्था में ही शुरू हो जाता है और अधेड़ अवस्था तक पहुँचते-पहुँचते वास्तव में आदमी गंजा वन जाता है। सुन्दर कोमल, काले-काले वालों के स्थान पर जव ऐसा व्यक्ति शीशे में अपनी खोपड़ी के ऊपर वढ़ता हुआ रेगिस्तान देखता है तो उसमें एक विचित्र हीन भावना पैदा होने लगती है। पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में यह रोग वहुत कम होता है। गंजा व्यक्ति अपनी वेवसी पर आँसू वहाने के सिवाय कुछ नहीं कर पाता।

वैसे तो चमड़ी का ऊपरी हिस्सा धीरे-धीरे शरीर से हटता रहता है और उसका स्थान त्वचा के नये कोमल जीव-कोष लेते रहते हैं। जो लोग त्वचा को ठीक से साफ नहीं रखते उनकी चमड़ी के ऊपर, त्वचा के मुर्दार छिलके सरलता से देखे जा सकते हैं। साधारण त्वचा की अपेक्षा खोपड़ी की त्वचा की सफाई में निहायत लापरवाही रखी जाती है। इसे लोग रूसी या भुसी निकलना कहते हैं। यह रोग उन स्त्रियों को होता है जिनके लम्वे-लम्वे वाल होते हैं अथवा सिक्ख पुरुषों को, जो अपने वालों की नियमित सफाई नहीं कर पाते।

रूसी अथवा भुसी निकलना गंजापन की पहली अवस्था है। अगर अभी से सावधानी न वरती गई तो इसका परिणाम सर दर्द, वालों का टूटना तथा और दूसरे रोग पनपने लगते हैं। वालों की सफाई के लिये साबुन का अधिक प्रयोग ठीक नहीं। सादा तेल सुगन्धित तेलों की अपेक्षा अधिक लाभकारी होगा।

वालों की नियमित सफाई के साथ-साथ खोपड़ी की चमड़ी की मालिश आवश्यक है। इसके लिये दो विधियाँ काम में लाई जा सकती हैं; या तो वालों में तेल लगाते समय उँगलियों से गोलाकार मालिश की जाय या दूसरा तरीका कंघी करने का है। दोनों क्रियाओं के लिये लगभग दस मिनट का समय चाहिये। कंघी के सम्वन्ध में यह सावधानी वरतने की परमावश्यकता है कि कंघी व्यक्तिगत हो। इससे इस बात की सुरक्षा रहेगी कि यदि किसी व्यक्ति को यह रोग पनप रहा हो तो दूसरे व्यक्ति पर इसका प्रभाव नहीं पड़ेगा।

वास्तविक गंजापन उस समय पैदा होने लगता है जबकि खोपड़ी की त्वचा में सूजन पैदा हो जाती है। चिकित्सा की भाषा में इसे सीबोरिया (Sebo-rrhoea) कहते हैं जिसका अर्थ खोपड़ी की त्वचा की सूजन है। हम प्रत्येक व्यक्ति से यह आशा नहीं कर सकते कि वह स्वस्थ होगा ही। ऐसी अवस्था में यदि उसका सम्पर्क किसी माध्यम से गंजे व्यक्ति से अथवा जो व्यक्ति गंजा होने वाला है तो वह स्वयं खतरे से खाली नहीं। कहने की आवश्यकता नहीं कि गंजेपन का प्रसार आधुनिक सैलूनों के माध्यम से बड़ी तेजी से हो रहा है।

यदि गंजेपन की प्रवृत्ति को रोकना है तो उसकी शर्त्त यह होगी कि मनुष्य अपने को स्वस्थ रखे। गंजापन रोकने के लिये यही एक मूलभूत सुरक्षा हो सकती है। गंजापन त्वचा सम्बन्धी रोग का एक रूप है और त्वचा के रोग प्रत्यक्ष रूप से रक्त-दोष से सम्बन्धित होते हैं। यदि शरीर में रक्त की रासायनिक स्थिति ठीक है तो संसर्गजन्य कीटाणुओं का प्रभाव भी स्थिर नहीं हो पाता।

औषधियाँ गंजापन को रोकने के लिये बेकार साबित होती हैं। अधिकांश औषधियों में संसर्गता को रोकने के लिये कुछ न कुछ कीटाणु नाशक होते ही हैं। आधुनिक औषधियों में हेग्जा क्लोरेन प्रमुख रूप से मिलाया जाता है। औषधियों के इस्तेमाल में अत्याधिक सावधानी बरतनी चाहिये। इसके लिये यह नियम स्वीकार करलें कि कोई भी औषधि चिकित्सक की अनुमति के बिना प्रयोग में नहीं लाई जायेगी। दूसरे इस तथ्य को स्वीकार करना पड़ेगा कि गंजापन का रोग केवल खोपड़ी की त्वचा का रोग नहीं है बल्कि शरीरगत ऐसी विकारयुक्त स्थिति का परिणाम है जिसका विशेष प्रभाव खोपड़ी की त्वचा पर पड़ रहा है। यह प्रभाव अन्य हिस्सों पर भी पड़ सकता था। इसलिये गंजापन का स्थानीय इलाज स्थाई सफलता प्राप्त नहीं करता।

स्थानीय चिकित्सा में अल्ट्रावायलेट रेज अत्यन्त महत्वपूर्ण साबित हुई है। यदि इस चिकित्सा के साथ साधारण स्वास्थ्य निर्माण पर ध्यान दिया जाय तो गंजापन मूलतः समाप्त हो जायेगा।

'स्वास्थ्य और सौन्दर्य' दोनों ही ईश्वर की देन हैं
इसकी रक्षा हमारा प्रथम कर्तव्य है।

वनस्पति के घरेलू प्रयोग

—सुशीला कुमारी एन. डी., आयुर्वेदमणि

काली मिर्च : गुण और प्रयोग

भारतवर्ष के अन्दर प्राचीन काल से एक लोकप्रिय और घरेलू औषधि के वतौर इसका उपयोग किया जाता है। आयुर्वेद के भिन्न-भिन्न बीमारियों में बनने वाले हजारों नुस्खों में इसका प्रयोग किया जाता है।

यह लता जाति की वनस्पति है। त्रावणकोर और मलाबार की उपजाऊ भूमि में इसकी खेती होती है। इसके पत्ते नागर बेल के पत्तों की तरह होते हैं। तीन वर्ष में लता पर गुच्छों की शक्ल में फल लगते हैं जो शुरू में हरे, पकने पर लाल और सूखने पर काले हो जाते हैं। इसे संस्कृत में यवन प्रिय, बंगाली में गोल मोरिच, मराठी में मिरें, सिन्धी में गुल मिरियन, तेलगू में मरिचम, तामील में अरिसु, फारसी में फिल फिलेस्वद, लेटिन में Piper Nigrum (पीपर नायग्रम) और अंगरेजी में Black Papper कहते हैं।

गुण और धर्म

यह चरपरी, तीक्ष्ण, अग्नि को दीपन करने वाली, कफ वात नाशक, गरम, पित्त जनक, रूखी तथा दमा, शूल और कृमियों को नष्ट करने वाली होती है। कच्ची काली मिर्च पाक में मधुर, किंचित उष्ण, चरपरी, भारी और कफ को निकालने वाली होती है।

निघंटु रत्नाकर के अनुसार काली मिर्च कड़वी, चरपरी, हलकी, गरम, रुचिकारक, अग्निदीपक, तीक्ष्ण, छेदक, शोषक, रूक्ष, पित्तकारक, कृमिरोग, स्वांस, खांसी, हृदय रोग, शूल, प्रमेह और बवासीर का नाश करने वाली होती है।

साधारण उपयोग

१. दही और पुराने गुड़ के साथ लेने पर नाक से खून का बहना बन्द हो जाता है।

२. काली मिर्च, सोंठ, पीपल, जीरा, सेंधा नमक सबको बराबर लेकर पीसकर दो माशे की मात्रा में भोजन के पश्चात् देने से मन्दाग्नि दूर होकर हाजमा शक्ति बढ़ती है।

३. काली मिर्च २ माशे, जीरा १ माशा, शहद डेढ़ छटांक इनको मिलाकर चाय के चम्मच के बराबर देने से बवासीर में लाभ होता है।

४. २ माशे की मात्रा में शहद के

साथ लेने पर सर्दी से होने वाली खांसी दमा और सीने का दर्द मिटता है तथा फेफड़े से कफ निकल जाता है।

५. पानी के साथ पीसकर लगाने से सूजन कम हो जाती है।

६. खसखस के दाने और काली मिर्च को पकाकर कुल्ले करने से दाँतों का दर्द मिटता है।

७. घी में मिलाकर खाने से अनेक प्रकार के नेत्र रोग मिटते हैं।

काली मिर्च के आयुर्वेदीय प्रयोग

डा० चोपरा के अनुसार यह उत्तेजक, हैजा, कब्ज और पाक स्थली के रोगों में उपयोगी है। इसमें एक प्रकार का कड़वा राल, व्होलेटाइल (Volatileoil), स्टार्च (Starch), गम (Gum) और कुछ अन्य प्रकार के तेल तथा ५% आर्गेनिक पदार्थ रहते हैं। इसमें मिलने वाला उपक्षार पिपेराइन है।

डॉ० सी. एस. टेलर ने इसे कुनैन से अधिक उपयोगी बताया है। यूनानी मत के अनुसार यह गर्म, खुश्क, यकृत पेशियों का दर्द, तिल्ली की बीमारी और जीर्ण ज्वर तथा पक्षाघात में लाभदायक है।

आयुर्वेद के अनुसार कालीमिर्च का खास असर गुदा पर होता है, इस कारण यह औषधि ववासीर पर विशेष लाभ दिखलाती है। यह औषधि मूत्रपिंडों को भी उत्तेजना देती है, इस कारण इसके सेवन से पेशाव वढ़ता है। पुराने सुजाक में यह अत्यन्त लाभकारी है।

हैजा में यह उत्तेजक पदार्थ के तौर पर काम में ली जाती है।

पुस्तक समीक्षा :

विवाह से पहले

[युवक-युवतियों को परामर्श]

ले०—का० न० रामन्ना शास्त्री

मूल्य दो रुपये : प्राप्ति स्थान—

स्वास्थ्य और सौंदर्य —कार्यालय

"विवाह से पहले" अपने ढंग की निराली पुस्तक है, जिसमें उन सभी समस्याओं पर पर्याप्त रूप से प्रकाश डाला गया है जो युवक-युवतियों के समक्ष विवाह से पूर्व उपस्थित होती हैं। समस्याएँ हैं : क्या वैवाहिक जीवन सुखी हो सकेगा ? वैवाहिक जीवन सुखी वनाने के लिए किन-किन बातों की जाँच-पड़ताल आवश्यक है ? वैवाहिक जीवन सुखी वनाने के लिए क्या केवल उम्र की मिलान ही प्राथमिक शर्त है ? या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, सौन्दर्य, अनुवंशिकता, पारिवारिक इतिहास, आर्थिक सम्पन्नता आदि भी ? विवाह में क्या पति-पत्नी का ही सुख सीमित है अथवा पति-पत्नी की समाज के प्रति भी कोई जवावदारी है ? पुस्तक विवाह से पूर्व की इन सभी समस्याओं पर समाज-विज्ञान, मनोविज्ञान शरीर-विज्ञान, भ्रूण-विज्ञान तथा अन्य आवश्यक विज्ञानों के आधार पर संतुलित अध्ययन प्रस्तुत करती है।

विवाह से पूर्व प्रत्येक युवक और युवती को इस पुस्तक का अध्ययन करना चाहिये ताकि वे अपना भावी जीवन सुखी बना सकें।

———

एक व्यंग—मराठी से अनु०

—कुमारी रिता शास्त्री

और एक नेता मर गया

स्थान : बाजार का चौराहा, नगर के एक वदनाम राजनीतिक नेता, चाय की ऊँची पेटी पर खड़े बेसुरी आवाज में विखरे से श्रोतागणों पर अपने विचारों की घनघोर वर्षा कर रहे हैं।

श्री :·······फाटिल—भाइयो परसों मंगल का दिन है, उस दिन चुनाव होंगे, उस दिन हमारे देश का मंगलमय इतिहास लिखा जायेगा, उस दिन तुम अपने हाथों से ही आने वाले काल का निर्माण करोगे। अगर तुम ने फिर दूसरी वार मुझे चुन लिया तो वह दिन स्वर्ण अक्षरों से लिखा जायेगा नहीं तो तुम्हें फिर पाँच साल तक कठिन प्रायश्चित करना पड़ेगा।

तुम ने पाँच साल पहले यही गलती की थी उस का नतीजा अभी तक भोग रहे हो। रहने को जगह नहीं, कपड़े नहीं, अनाज नहीं, पानी नहीं ; कल सांस लेना मुश्किल हो जायेगा। हमारी ऊपर से नीचे तक दूध से धुली सरकार हर एक वात के लिए प्रकृति को जिम्मेदार ठहराती है, क्या यह अब अगर प्रकृति ही सब के लिए जिम्मेदार है तब फिर सरकार की जिम्मेदारी क्या है ? कौन सी है ? और जब जिम्मेदारी ही नहीं तो सरकार की जरूरत ही क्या है ?

भाइयो ! यदि तुम ने मेरे समान नेता का चुनाव किया तो इस के बदले में देश में खूब वर्षा होगी, अकाल नहीं पड़ेगा, क्रान्ति पैदा होगी—सट्टे बाज व्यापारियों के दिल उछलने लगेंगे, खुले बाजार में अनाज पांच रुपये किलो मिलेगा, काला बाजार शहर की सीमा से वाहर खदेड़ दिया जायेगा और तुम सब को आजादी मिलेगी।

हर एक अपना काम करने के लिए स्वतन्त्र होगा। अगले पाँच वर्षों में आवादी भरपूर बढ़ जायेगी और पूरे देश में राम-राज्य हो जायेगा, अगर यही सरकार फिर से आ गई तो सारा देश वरवाद हो जायेगा। मैं तुम्हें चेतावनी देता हूँ कि अव फिर से यह गलती न करना और मेरे जैसे व्यक्ति के लिए क्यों कि मैंने आज तक देश की कोई सेवा नहीं की।

—हाँ हनुमन्त राव ! अव तुम भी माइक पर मेरे नाम का प्रचार करो—वोट फार·······

कुर्सी पर बैठ कर क्या कहा ? विलास राव ने अपने सेक्रेटरी को भेजा है ? क्या करता वेचारा—अच्छा मैं देख लेता हूँ,—हाँ गोखले ? वोलो तुम्हारे विलास राव क्या कहते हैं ? क्या कहा ?·······मैं अपना नाम वापिस लूँ·······धत् ! मैं तो चुनाव जीतने वाला हूँ, उन्हीं से कहना कि अपना नाम वापिस लें।

·······हा···हा····हा यह सब मैं नहीं सुनूँगा, मुझे असफल कहने में तुम्हें शर्म आनी चाहिए गोखले ? मैं तो लोक····प्रिय नेता हूँ।·······तुम जाकर विलास राव से कह दो वे अपना नाम वापिस ले लें।

क्या कहते हो ? मैं उनके वोट काटता हूँ—अरे मुझे जरा चुनाव जीतने दो फिर उन का पत्ता काटूँगा।

हाँ, क्या कहा ? विलास राव मुझे दस हजार देंगे ? ऊँ····हूँ····मैं देश के विश्वास को इस तरह बिकने नहीं दूँगा ?

क्या, बीस हजार ! अरे तुम ने भी किस से टक्कर ली है, मैं अपने ईमान को नीलाम नहीं कर सकता। अच्छा तुम नहीं मानते हो तो मुझे बोलना ही पड़ता है कि विलास राव चुपचाप अपना नाम वापिस ले लें।

अब और नया क्या ? पचास हजार ! मैं पूर्ण सिद्धान्तवादी हूँ, नहीं—नहीं जीत मेरी ही होगी, मैं अपने पैर में कुल्हाड़ी नहीं मार सकता, वह तो विलास राव के पैरों पर पड़नी चाहिए।

हाँ...अब कुछ रास्ते पर आये हो ? एक लाख की बात करते हो लेकिन सुनों मेरी वोटें बहुत कीमती हैं, अगर दो लाख देने का विचार हो तो मैं तुम्हारी कुछ सहायता कर सकूँगा।

.......क्या ? जा रहे हो ! अरे ! ऐसे क्यों भागे जा रहे हो, अरे बैठो भी, हनुमन्त राव, मेरा मुँह क्या देख रहे हो, कुछ नाश्ता—ठण्डा-गर्म कोका-कोला ठीक रहेगा।

........हाँ गोखले क्या कह रहे हो ?

........डेढ़ लाख ठीक है। डेढ़ लाख मुझे और पाँच हजार मेरे सक्रेटेरी हनुमन्त राव के लिए।....हाँ, हाँ, सौदा बिल्कुल पक्का है।

अरे ? हनुमन्त राव अपना सभी प्रचार साहित्य गोखले को दे दो, और वोटरों को सूचना दे दो कि हमारी वोटें हमारे विश्वसनीय मित्र विलास राव को ही दें।

अपना क्या है ! और...पाँच वर्ष के बाद चुनाव होगा ! और....एक भाषण होगा ! और एक बार डेढ़ लाख........ हा......हा......हा।

संक्षिप्त विज्ञापन

आपने पूछा था

१. महोदय,

मेरे दाँतों से खून निकलता है। पानी लगता है। कोई ठंडी चीज लेने पर तो जान ही निकल जाती है।

—रमेश वर्मा, दिल्ली

—आपका पाचन खराब है। मसूड़ों में रक्त संचार ठीक नहीं हो पाता। मसूड़ों में दर्द वायु के कारण बढ़ जाता है और यह दोष तब तक ठीक नहीं हो पायेगा जब तक आप अपना पाचन ठीक नहीं करते।

केवल दो समय भोजन करें जिसके मध्य कम से कम ५ घंटे का समय हो। इस बीच पानी के अतिरिक्त कुछ न लें। भोजन के बाद आराम करें और रात के भोजन में बाद कुछ समय के लिये पेट पर रबर की गर्म बोतल से सिकाई करें। आपको धीरे-धीरे स्थाई लाभ होगा।

२. महोदय,

मेरी बहन को बचपन में चेचक निकली थी। चेहरे का रंग भी काला पड़ गया है और चेहरे पर चेचक के दाग भी। हमें उसके भविष्य की चिन्ता है। क्या आपके यहाँ चिकित्सा हो सकेगी ?

—शीतलप्रसाद, बिजनौर

—आपकी बहन की चिकित्सा में लगभग आठ मास का समय लग जायेगा। इस प्रकार की चिकित्सा प्रायः हमारे चिकित्सा केन्द्रों में होती रहती है। आप नीचे लिखे पते पर सम्पर्क करें, अच्छा हो अपनी बहन को साथ लेकर चिकित्सक से परामर्श लें। साधारणतः चिकित्सा में रक्त की शुद्धि आवश्यक होती है जिसे क्रमशः पथ्य चिकित्सा से ही ठीक किया जा सकता है।

—योगेन्द्रनाथ मिश्र

३. महोदय,

मुझे एक वर्ष पूर्व टाइफाइड हो गया था। डाक्टरी चिकित्सा से ठीक हो गया था लेकिन अब दिनों दिन कमजोर होता जा रहा हूँ।

—आनन्दराव, नागपुर

—'टाइफाइड दूर हो गया लेकिन कमजोरी बाकी है'—यह कहानी हजारों पत्रों में मिलती है जिन्हें हमारे कार्यालय में भुक्तभोगी भेजा करते हैं। टाइफाइड की शोधन चिकित्सा के बाद व्यक्ति का नया जीवन हो जाता है और उसका स्वास्थ्य दिन दूना बढ़ता है। डाक्टरी चिकित्सा में आपका रोग दब गया था। आतों की पाचन-शक्ति मंद पड़ चुकी है। आपको नियमित चिकित्सा की जरूरत है। स्वयं आकर मिलें।

४. महोदय,

मेरी १७ वर्ष की पुत्री रक्त-प्रदर से पीड़ित है। कमजोर है, डाक्टर खून की कमी बताते हैं।

प्रेमनाथ गुप्ता, जोधपुर

—अपनी पुत्री को और तेज दवायें न दें। भोजन में सुधार एवं नियमित रूप से सुबह शाम घूमने की आदत सिखायें। हरी सब्जियाँ और फलों का सेवन विशेष लाभकारी रहेगा। सप्ताह में १ बार उपवास करें। अच्छा हो किसी डाक्टर पथ्य चार्ट बनवाकर उसके अनुसार ही

इस स्तम्भ में केवल सार्थक व सामान्य उपयोगिता के प्रश्नों के उत्तर दिये जाते हैं। व्यक्तिगत उत्तर के लिये अपने नाम पते सहित टिकिट लगा लिफाफा अवश्य भेजें।

—सम्पादक

भोजन लें। कुछ ही दिनों में कमजोरी और बीमारी दोनों से छुटकारा मिल जायगा।

५. महोदय,

सुबह सोकर उठने पर माथे में चक्कर जैसा आ जाता है। दिन भर काम में मन नहीं लगता। कुछ काम करने का उत्साह नहीं रहता।

—निर्मला कपूर रायपुर

—कुछ सप्ताह अपना खान-पान नियमित करलें। यदि संभव हो सके तो लेटकर अधिक विश्राम करें। दिन में नंगी पीठ पर धूप की किरणें अच्छी तरह पड़ने दें। यदि तबियत घबराने लगे तो शीतल जल घूँट-घूँट कर पीयें।

आपको लो-ब्लड प्रेशर की शिकायत है जिसकी नियमित चिकित्सा हमारे केन्द्र में आपको छः माह तक करनी होगी।

६. महोदय,

मेरे पौत्र की उम्र अभी २ वर्ष की भी नहीं है, डाक्टर ने जिगर बताया है।

—दीवानचंद अरोरा, बम्बई

—कृपया अपनी पुत्र-वधू को सख्त आदेश दें कि बच्चे को डब्बों का दूध पिलाना बन्द करदे। भैंस के दूध में पानी मिलाकर गाय के दूध के समान समझ लेना लोगों की बुद्धि का दिवालियापन है। पानी मिलाने से दूध का रूप नहीं बदलता। पुत्र-वधू की चिकित्सा करायें। प्रसव के बाद यदि माँ के स्तनों में दूध नहीं उतरता तो इसीलिए कि माँ का स्वास्थ्य ठीक नहीं। पाचन में सुधार हो। भोजन संतुलित रहे तो दूध बनन स्वाभाविक है। आयुर्वेदिक होम्योपैथिक अथवा प्राकृतिक चिकित्सा लाभकारी होगी।

७. महोदय :

मेरी लड़की १४ वर्ष की उम्र से स्थूलकाय बन चुकी है। कृपया अपना दिल्ली क्लिनिक का पता दें।

—शमशेर सिंह

—आपकी लड़की दूषित चयपचय (मेटाबोलिज्म) वाली है। केवल पथ्य नियंत्रण आदि से कुछ न होगा। कृपया लिमिकल साफी अथवा अन्य प्रकार की औषधि चिकित्सा तुरन्त बन्द करदें। भूख के अनुसार ही बच्ची को खाने दें। सन्तुलित खुराक पर ध्यान रखें। चिकित्सा के लिये इस पते पर आकर मिलें।

—योग नेचर क्लिनिक
२४/१५७ शक्ति नगर, दिल्ली—७
द न—शनिवार, रविवार, सोमवार, मंगलवार।

[पृष्ठ ८ का शेष]

स्निग्धता की मात्रा घटती बढ़ती है। फिर भी साधारणतः स्वास्थ्य की दृष्टि से भोजन में पाँच प्रतिशत से अधिक स्निग्धता नहीं होनी चाहिए। अधिक मात्रा में स्निग्धता जहाँ शरीर में चर्बी की मात्रा में बढ़ाने में सहायक होती है वहाँ कम अनुपात में स्निग्धता शरीर की मांसपेशियों की कार्यक्षमता को कम करती है। इतना ही नहीं, शरीर में रोगों से लड़ने की प्रतिरोधात्मक क्षमता भी घट जाती है।

—बुधमल शामसुखा, एम. ए.

बाज आयें नाश्ते से

साधारणतः प्रातःकालीन नाश्ते की आदत अस्वास्थ्यकर है। सन्तुलित आहार में नाश्ते की सर्वथा मनाही होनी चाहिए। प्रातःकाल जो लोग डटकर बैठते हैं और भरपेट खाते हैं वे सचमुच रोगों को निमंत्रण देते हैं। चटपटी और तली हुई चीजों का नाश्ता तो साक्षात् रोग को गले लगाने जैसा है।

डाक्टर की राय कसौटी पर

मेरे डाक्टर की यह निश्चित राय है कि प्रातःकाल का नाश्ता स्वास्थ्य का सबसे भयानक दुश्मन है। उसका कहना है कि वर्षों के अनुभव के बाद उन्होंने इस रहस्य को पाया है। दीर्घ और स्वस्थ जीवन की पहली सीढ़ी है प्रातः-कालीन नाश्ते से बचाव। अल्पकालीन व्यक्तिगत प्रयोग ने मेरे डाक्टर की राय की महत्ता मुझ पर सिद्ध कर दी है। पूरे १ माह तक प्रातः कालीन नाश्ते के त्याग ने मेरे शरीर पर चमत्कारिक प्रभाव डाला है। इससे शरीर में स्फूर्ति, स्नायु मण्डल में तेजस्विता और पाचन क्रिया में परिवर्तन जैसे अनेक लाभ हुए हैं।

क्या आपने कभी ध्यान दिया

वर्तमान युग में सायंकालीन भोजन का समय बदल गया है सूर्यास्त के पूर्व भोजन की प्रणाली उठ सी गयी है। बिजली के आविष्कार और जीवन की व्यस्तताओं ने सायंकालीन भोजन को अब रात्रिकालीन भोजन के रूप में परिवर्तित कर दिया है। बड़े शहरों में तो यह बात प्रायः अनिवार्य सी हो गई है। आए दिन होने वाली पार्टियों और होटलों में होने वाले भोजन तो रात के ९ बजे से पूर्व आरम्भ ही नहीं होते। साधारण जीवन में भोजन समाप्ति का समय १०–११ बजे तक का है जब कि विशेष अवसरों पर तो भोजन रात को २ बजे तक भी चलते हैं। फल यह होता है कि भोजन आंतों और आमाशय में रात भर पचता रहता है। सच कहा जाए तो पचता कम है, सड़ता अधिक है। तिस पर तुर्रा यह कि प्रातः बिछौना छोड़ने के पूर्व ही गन्दे मुंह चाय पीने की परिपाटी ने नाश को महानाश की ओर ढकेल दिया है। साहब बहादुर के पलंग से अगर चाय की केतली लगा न दी जाए तो उठना भी हराम हो जाता है। चाय के जो लोग इतने गुलाम नहीं हो गए हैं वे भी निद्रात्याग के बाद प्रारम्भिक शुद्धि के साथ ही साथ चाय की टेबल पर आ धमकते हैं। जल्दी काम पर जाने वाले सफेद पोश बाबुओं का तो और भी बुरा हाल है। मल शुद्धि और मुख प्रक्षालन के पूर्व या ठीक बाद धोंकनी में ईंधन की तरह नाना विधि पकवानों की हवि शुरू हो जाती है।

मक्खन, टोस्ट, जाम, कार्नफ्लेक्स, पोरिज आदि विलायती खाद्यान्नों के सिवाय समोसे, कचौड़ी, पकौड़ी, पापड़, आमलेट और मिठाइयों की भरमार भी नाश्ते में ही शामिल हो जाते हैं। पहले से ही थके पाचन संस्थान पर पड़ी यह दोहरी मार उसकी समस्त शक्ति को नष्ट कर देती है। इसका दुष्परिणाम होता है अजीर्ण, कब्ज, गठिया और गैस की अनेक बीमारियां। जीवन भर विष फूटता रहता है और डाक्टरों की पौ बारह होती रहती है। काश नाश्ते के यह परिणाम हमारी समझ में आ पाते ?

समय की बर्बादी—शक्ति का अपव्यय

प्रातःकालीन नाश्ते की तैयारी में समय और शक्ति का भयानक दुरुपयोग होता है। गृह स्वामिनी हो या गृह-सेवक उन्हें सूर्योदय से पूर्व ही नाश्ते की तैयारी में जुट जाना पड़ता है। व्यायाम, भ्रमण, चिन्तन और आराधना की अमृतवेला का उपयोग स्वास्थ्य के शत्रु भोज्य पदार्थों के तलने और पकाने में लगाना पड़ता है। फिर रसोई घर और बर्तनों की सफाई। जरा सोचकर तो देखिये। कितने भोज्य पदार्थों का व्यर्थ व्यय होता है ? हमारी जो शक्ति अच्छे और उपयोगी कार्य में लगनी चाहिए थी उसको हमें उन कामों में जाया करनी पड़ती है जो स्वास्थ्य को चौपट करने वाले हैं। जीवन के अन्तर्पक्ष के साथ यह खिलवाड़ नहीं तो क्या है ? अमृतवायु के सेवन से असली सफाई की जगह हमें भीतरी गन्दगी बढ़ाने का-उपक्रम करना पड़ता है। बेचारी गृह स्वामिनी को तो सब काम बन्द कर नाश्ते की तैयारी को ही प्रमुखता देनी पड़ती है। अगर गंभीरता से सोचें तो आप पाएगें कि नाश्ते की बढ़ती प्रथा भी भारतीय नारी के स्वास्थ्य के पतन का एक महत्त्वपूर्ण कारण है। आजकल नौकरों का मिलना तो वैसे भी दुर्लभ होता जा रहा है तिस पर घर की महिलाओं पर यह अतिरिक्त श्रम-भार।

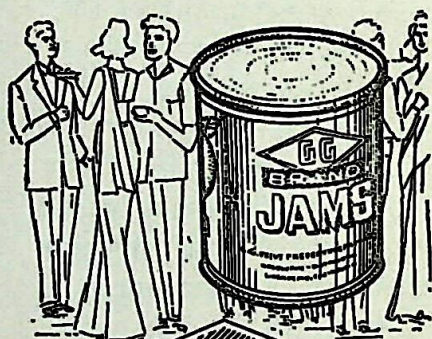
प्रकृति के प्रतिकूल—दूषित मनोवृत्ति

भारतवर्ष ग्रीष्म-प्रधान देश है। वर्ष के प्रायः ९ महीने गर्मियों के होते हैं। इसलिए पाश्चात्य भोजन व्यवस्था हमारे देश की प्रकृति के प्रतिकूल है। ब्रेकफास्ट, लंच, टी, डिनर और सपर न तो देश की प्राकृतिक रचना से मेल खाते हैं और न हमारे शारीरिक संगठन से ही। गर्मियों में देर तक भोजन न करने का अर्थ ही है अस्वास्थ्य। गर्मी की अधिकता के समय शरीर के अवयवों को पूर्ण आराम मिलना चाहिए। अगर ऐसा नहीं होता है तो क्रियाशक्ति का ह्रास होता है। सर्दियों में भी अधिक समय तक भूख बर्दाश्त करने से कमजोरी आती है। इस दृष्टि से प्रथम भोजन का सबसे उत्तम समय दिन के ११–१२ बजे के बीच का है। जहाँ ऐसा संभव नहीं है वहाँ प्रातः काल ९ तथा १० बजे के बीच में भोजन किया जा सकता है। उस समय तक नित्य नैमेत्तिक क्रिया से भली

प्रकार निवृत्त हुआ जा सकता है। रात का भोजन पच चुका होता है और आमाशय को भी आराम मिल गया होता है। इस समय के पूर्व किसी भी प्रकार के नाश्ते की कोई आवश्यकता नहीं होती। फिर भी जिनकी आदत इसके अनुकूल नहीं बन पायी हो वे लोग प्रातः काल गर्म या ठन्डे पानी में नमक या बिना नमक मिला नीबू ले सकते हैं। भोजन व्यवस्था में इस परिवर्तन से अनेक प्रकार के लाभ होंगे। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा, शक्ति का अपव्यय नहीं होगा और आलस्य का प्रतिकार हो जाएगा।

भारतीय गांवों के अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी उनकी अनुभूत भोजन प्रणाली ही रही है। प्रातः काल खेत आदि में श्रम के वाद पूरा भोजन और फिर थोड़ा आराम। दोपहर के वाद फिर श्रम और अन्त में सायंकालीन भोजन। दो भोजन के वीच में अगर मौसमी फल या कुछ पेय मिल जाए तो ठीक अन्यथा कोई मुजायका नहीं। यही प्रथा हमारे स्वास्थ्य का रहस्य थी। अब, जब से चाय का प्रचार वढ़ा है, और नाश्ते की प्रवृत्ति जड़ पकड़ती जा रही है, गांवों का स्वास्थ्य चौपट हुआ जा रहा है। नित नए रोग हमारे गांवों और घरों को घेरते चले आ रहे हैं। अगर सच कहा जाए तो नाश्ते की प्रथा अपने मूल रूप में पूंजीवादी व्यवस्था का ही परिणाम है।

खतरे की आरम्भिक चेतावनी

—डा० प्रमोद चक्रवर्ती

हार्ट की बीमारी : कुछ लक्षण

"मुझे उठते-बैठते अक्सर चक्कर आने लगता है, लेकिन थोड़ी देर में सब कुछ ठीक हो जाता है–" पिछले सप्ताह एक ४५ वर्षीय वकील महोदय ने यह प्रश्न अपनी जांच के दौरान में पूछा।

मैंने गंभीरता से वकील महोदय के चेहरे को पढ़ते हुए कहा—'आपके हृदय की जांच होगी। शायद आपकी धमनियाँ (रक्त वाहक नाड़ियाँ) ठीक नहीं मालूम देतीं।' मरीज को आश्वासन देते हुये मैंने कहा—'कृपया आप अपना सब काम आराम से करें। परेशानी, चिन्ता और थकने वाले शारीरिक या मानसिक काम से बचते रहें।'

'हार्ट फेल'—का नाम प्रायः शिक्षित व्यक्तियों की जानकारी में होता है; क्योंकि अक्सर हार्ट फेल के किस्से घटनाओं के बारे में जब तब खबरें सुनने को मिलती हैं। 'चक्कर आना' निस्सन्देह पहली चेतावनी है जिसे रोगी का बीमार शरीर काफी समय पूर्व देना शुरू कर देता है। यह चेतावनी वास्तव में हृदयस्थित नाड़ियों—कार्डियो वास्क्युलर-दोष के फलस्वरूप पैदा होती है। अक्सर इसी प्रकार का मिलता जुलता लक्षण जैम के पेट की पाचन सम्बन्धी अन्य खराबियों के फलस्वरूप भी देखने को मिलता है।

अगर थकान व चक्कर आने की बात निरंतर हो, दौरे की शक्ल ले ले तो निस्सन्देह वह गंभीर रूप से हार्ट अथवा नाड़ी सम्बन्धी भावी उत्पात की सूचना समझनी चाहिये, और अपने चिकित्सक की राय से जांच व चिकित्सा की व्यवस्था करनी चाहिये।

भोजन के बाद बेचैनी

अगर कुछ लोगों ········रहती है, जिसे लोग साधारण पाचक चूर्ण फ्रूट साल्ट, खनिज लवण सोडा आदि के प्रयोग से दूर करते हैं। इस प्रकार वे समस्या के प्रति एक लापरवाही का दृष्टिकोण अपनाते हैं। भोजन करने के बाद पेट में किसी प्रकार की बेचैनी, भारीपन नहीं होनी चाहिये; बल्कि एक प्रकार की आनन्ददायक तृप्ति मिलनी चाहिये। जहाँ ऐसा नहीं होता वहाँ प्रायः इलेक्ट्रोक कार्डियोग्राम की जाँच तथा अन्य प्रकार की जाँच से हार्ट की अवस्था सन्तोषजनक नहीं मिलती। अधेड़ अवस्था में—४० वर्ष की आयु के बाद तो भोजन के बाद बैचेनी का होना अत्यन्त खतरनाक स्थिति है। छुटपुट इलाज से रोग की सही स्थिति का वास्तविक निदान काफी समय तक टलता जाता है और जिसके कारण समय

के पूर्व सही चिकित्सा की व्यवस्था नहीं हो पाती। जिसके फलस्वरूप प्रति वर्ष ऐसे योग्य व्यक्तियों को समाज खो बैठता है जिनसे बहुत कुछ आशा की जा सकती थी। अगर भोजन के उपरान्त बेचनी का लक्षण दौरे की स्थिति में आ जाता है। विशेषकर ४० वर्ष के बाद तो निश्चय ही अपने चिकित्सक से परामर्श करें।

रोग की यह स्थिति चाहे स्नायु सम्बन्धी हो चाहे गैस की, मानसिक अथवा अन्य किसी कारण की वजह से हार्ट की नाड़ियों के लिये खतरा बना ही रहेगा।

श्वास लेने में दिक्कत

हार्ट की बीमारी स्थापित होने के वर्षों पूर्व रोगी एक भयानक कष्टकारक लक्षण अनुभव करता है। श्वास लेने में परेशानी—शार्ट नेम ऑफ ब्रीथ। यह लक्षण पूर्व वर्जित लक्षण में कहीं अधिक चिन्तनीय साबित होता है। अगर तनिक सा भी काम करने पर आप को श्वास लेने में परेशानी महसूस होती हो तो तुरन्त अपने चिकित्सक से परामर्श कीजिये। आपकी जांच के बाद संभवतः वह आपको अच्छी सलाह दे सके।

परिश्रम का काम करने पर श्वास जल्दी-जल्दी लेना स्वाभाविक है लेकिन टहलने, चढ़ने-उतरने अथवा बस पकड़ने के प्रयास में आपको श्वास अधिक देर तक परेशान करती है तो आपको निश्चय ही गम्भीरता से ध्यान देना चाहिये। इस प्रसंग में यह कहना अनुचित न होगा कि दमा के रोगी मूलतः हार्ट के ही रोगी होते हैं।

बायीं ओर दर्द

हार्ट के बायीं ओर एक जानलेवा दर्द उठता है। अधिक शराब पीने वाले, हार्ट के रोगी इसे कलेजे का दर्द कहते हैं। आदमी बजाय इस तकलीफ के मरना कहीं अधिक पसन्द करता है। वास्तव में इस दर्द की तकलीफ को बताने के लिये कोई उचित शब्द नहीं है। चिकित्सा क्षेत्र में इसे एनजिनापेक्ट्रोइस कहा जाता है। यह दर्द हार्ट में दाहिनी या बायीं ओर उठा करता है।

स्वस्थ मनुष्य को दर्द नहीं महसूस होता। निश्चय ही दर्द का—विशेषकर बायीं ओर सीने में, अर्थ ही होता है कि कहीं कुछ गड़बड़ है। दर्द चाहे वह हृदय के बायीं ओर हो अथवा सीने में। उसे मामूली समझकर नहीं छोड़ देना चाहिये। दोनों हाथों में दर्द अथवा सुन्नता numbren—को गम्भीरतापूर्वक समझना चाहिये। वास्तव में ये सब लक्षण प्रकृति की आरम्भिक चेतावनियाँ होती हैं जिसका मतलब होता है कि निकट भविष्य में खतरा है।

बेहोशी अथवा दिल की अधिक धड़कन का बढ़ना भी हार्ट से सम्बन्धित लक्षण हो सकते हैं। यद्यपि सदैव ये दोनों लक्षण दिल की बीमारी को नहीं बताते फिर भी इनमें से किसी एक कारण के उपस्थित होने पर रोगी की सम्पूर्ण जाँच हो जाना ही मुनासिब है।

हमें यह नहीं भूलना चाहिये कि दिल की बीमारी में आरम्भिक निदान चिकित्सा का एक महत्वपूर्ण पहलू है—क्योंकि इस प्रकार मुस्तैदी से रोगी की जान को बचाया जा सकता है।

वियतनाम

गोलों से खुदी धरती

पृथ्वी का एक दुःखद सत्य

—रामपाल सिंह

वियतनाम समस्या को हल करने के लिये अंतर्राष्ट्रीय प्रयत्न जारी हैं। समस्या को समझने और उसके सम्वन्ध में कुछ अनुमान लगाने तथा उन सव देशों की जनता के लिये जो लोकतंत्र की रक्षा करना चाहते हैं, वियतनाम से कुछ सवक सीखने के लिये तीन अमरीकियों के विचार उल्लेखनीय हैं।

'न्यूयार्क टाइम्स' ने वियतनाम युद्ध पर यह रिपोर्ट प्रकाशित की है :

"तीन मास पूर्व वियतनाम में अमेरिकी सेना पहुँचना शुरू हुई थी। वियतनाम युद्ध अव एक विभाग के काम-काज की तरह वनता जा रहा है। दक्षिण वियतनामियों की तरह अमेरिकी सैनिक कमान भी आराम से वैठी है—दण्ड देने की राजनीति अपना रही है।"

सन् १९६५–६६ के दिन लद गये जव उत्तर वियतनामी सैनिकों और सीधे अमेरिका से आये अमेरिकी सैनिकों के बीच की लड़ाई होती। अमेरिकी सैनिक जीतते एवं संवाददाता रोचक विवरणों वाले समाचार भेजते तथा समाचार पत्रों में मोटी सुर्खियों में यह सव छपता। अव लड़ाई का आकर्षण जाता रहा।

लड़ाई को अव रक्षा मन्त्रालय द्वारा जारी किये गये आँकड़ों से तोला-नापा जाता है। ये आँकड़े शेयर वाजार की रिपोर्ट की तरह समय-समय पर प्रकाशित किये जाते हैं। 'दुश्मन' महसूस कर रहा है कि उस पर दवाव वढ़ा जा रहा है। हर महीने उसके १५ हजार सैनिक मरते हैं। अगर मित्र सेनाओं का एक जवान गिरता है तो दुश्मन के चार।

लेकिन दुश्मन अव भी पहाड़ों पर है, गावों में है। उसे अव भी खोजना, रोकना और ख़त्म करना कठिन हो रहा है। लड़ाई अव रोज-मर्रा का काम वन गई है।

लड़ाई क्यों नहीं खत्म हो रही? लगभग तीन लाख उत्तर वियतनामी और वियतकांग सैनिकों के मुकावले सात लाख दक्षिण वियतनामी तथा करीव पाँच लाख अमेरिकी सैनिक हैं, फिर भी दुश्मन की कमर क्यों नहीं टूटती? इन सवालों का जवाव दक्षिण वियतनामी सेना की स्थिति के वारे में 'न्यूज वीक' के संवाददाता मर्टन डी० पेरी की रिपोट से मिलता है। श्री पेरी ने लिखा है :

"वियतनाम के मध्य पठारों में डाकतों

में दक्षिण वियतनाम की एक पूरी रेजिमेंट लड़ाई के मैदान से हट आई है। वह १७३ वीं अमेरिकी ब्रिगेड के लिए जरूरी शराब तथा वेश्याएँ जुटाने और अमेरिकी सैनिकों के कपड़े धुलवाने का काम कर रही है। प्लेकू के पास चौथी अमेरिकी डिवीजन की इसी तरह की सेना पर एक अन्य वियतनामी रेंजर यूनिट तैनात है। विएन होआ हवाई अड्डे के पास एक अन्य वियतनामी रेंजर यूनिट ने अमेरिकी सैनिकों के लिये वेश्यालय बनाया है।

समूचे दक्षिण वियतनाम की गोलों से खुदी धरती पर यह दुःखद सत्य खुदा हुआ नजर आता है दक्षिण वियतनामी सैनिकों ने लड़ाई का मैदान अपने बड़े अमेरिकी भाइयों के लिए ख़ाली कर दिया है।

दक्षिण वियतनामी सेना गुटबंदी, भाई-भतीजावाद, भ्रष्टाचार, अयोग्यता, अक्षमता और कायरता की शिकार है। एक वियतनामी कर्नल के अनुसार, "उत्तर वियतनामी और वियतकांग शेर की तरह और हमारे सैनिक खरगोश की तरह लड़ते हैं"। हालांकि शेर और खरगोश एक ही पूर्वजों की संतान हैं। बहुत तो एक ही परिवार से सम्बद्ध हैं।

कम्यूनिस्ट लड़ते हैं क्योंकि उनके अफसरों के दिल और दिमाग में कुछ है और कम्यूनिस्ट सैनिक जानता है कि वह क्यों लड़ रहा है? इधर दक्षिण वियतनाम की सेना में जो लोग भर्ती किये गये हैं उनमें से अधिकांश को पता नहीं कि वे कम्यूनिस्टों से क्यों लड़ रहे हैं?

दक्षिण वियतनामी सेना के कमान्डर अपनी यूनिट का समूचा भोजन भत्ता अपनी जेब में रख लेते हैं। सैनिक अपना पेट भरने के लिए किसानों का भोजन चुराते हैं।

दक्षिण वियतनामी सेना में भ्रष्टाचार का घुन लगा है। दक्षिण वियतनामी सेना के एक डिविजन कमाण्डर ने अमेरिकी सहायता कार्यक्रम के अधीन प्राप्त चावल को कम्यूनिस्टों को बेच दिया। दूसरे फ़ौजी अफसर तस्करी करते हैं और चीन में बनी टार्चे, बालप्वाइंट कलमें आदि लाते हैं। बैंकरों का सिंडीकेट दक्षिण वियतनाम सेना के कमान्डर का ओहदा उन अफ़सरों के लिये खरीदता है जो भ्रष्ट सौदों द्वारा सिंडीकेट को भारी लाभ पहुँचाने का वचन देते हैं।

सैगोन सरकार ने प्रतिज्ञा की कि वह भ्रष्टाचार को मिटाकर ही दम लेगी, लेकिन उसके प्रयत्न भुस पर लीपने जैसे ही होते हैं। कूची जिले के अधिकारी को भ्रष्टाचार के आरोप में हटाया गया लेकिन जल्दी ही उसे एक और सूबे का गवर्नर बनाकर केप्टेन से मेजर बना दिया गया।

अमेरिकी पत्रिका 'न्यूज डे' में प्रसिद्ध अमेरिकी पत्रकार डेविड शोएन ब्रन की हनोई यात्रा का ब्यौरा छपा है। श्री शोएन ब्रन ने सैगोन और हनोई की स्थिति को इस प्रकार चित्रित किया है।

"सैगोन और हनोई की तुलना करने

पर चौंकाने वाली तस्वीर सामने आती है। दोनों शहर दो जुदा संसार के शहर प्रतीत होते हैं। हालांकि दोनों एक ही देश के दो नगर हैं और दोनों भागों के निवासियों की भाषा, संस्कृति तथा मूल एक है।

सैगोन विशाल अमेरिकी प्रयत्नों का केन्द्र है। प्रतिमास यहाँ लगभग दो अरब डालर (लगभग १५ अरब रुपये प्रति मास, करीब ५० करोड़ रुपये रोज) की रकम अमेरिका उंडेलता है। फिर भी सैगोन गंदा, भ्रष्ट, विभाजित और पराजय की भावना से भरा नगर है। मुख्य सड़क पर कूड़े के ढेर लगे हैं, जिन्हें कोई नहीं उठाता। नौजवान जो पूर्ण स्वस्थ है और सेना में भरती हो सकते हैं, इधर उधर बेकार घूमते हैं। किन्नर बालाओं जैसी छह से दस साल तक की उम्र वाली कन्याएँ सड़कों पर मूँगफली बेचती और मौका लगने पर जेब काटती हैं। उनकी बड़ी उम्र वाली बहिनें सैनिकों को अपना शरीर बेचतीं, मादक द्रव्य पहुँचातीं और कम्युनिस्टों के हित में सैगोन सरकार के खिलाफ़ जासूसी करती हैं।

हनोई की तस्वीर सर्वथा भिन्न है। अमेरिकी बमबारी के बावजूद सड़क साफ़ करने वाले प्रातः साढ़े चार बजे अपने काम पर जुट जाते हैं। सड़कें साफ की जाती हैं और दिन में दो बार उन पर पानी का छिड़काव होता या धुलाई होती है। औरतें, जिनमें से अधिकांश के पति या पुत्र फौज में चले गये हैं, नागरिक सेना में काम करतीं, अपना सारा काम करतीं तथा हवाई हमले के समय, छतों पर चढ़कर हमलावर विमानों को ताकने का काम करती हैं। हालांकि पति से बिछुड़े हुए कई साल हो गये हैं फिर भी उन्हें अपने सतीत्व पर गर्व है।

एक बार एक फ्रांसीसी प्रतिनिधि मंडल के सदस्यों ने होटल में काम करने वाली किशोरियों और परिचारिकाओं के नितम्बों में चुटकी भर ली थी। पूरे प्रतिनिधि मंडल को चेतावनी दी गई कि वह फ्रांसीसी बदतमीजी बन्द करे, अन्यथा उसे देश से निकाल बाहर किया जायगा।

अपना पक्ष चाहे सही हो या गलत किन्तु देश भक्ति की अटूट भावना प्रत्येक उत्तर वियतनामी के दिल और दिमाग पर सर्वोपरि है।

उत्तर वियतनाम की कम्युनिस्ट सरकार अपनी जनता में उत्कट देशभक्ति, नर-नारियों में ऊँची नैतिकता और चारित्रिकता भरने में सफल हुई है। प्रत्येक व्यक्ति अपने देश और अपने चरित्र, परिवार की पवित्रता आदि की रक्षा के लिए लड़ रहा है। नारियों की दृष्टि में सतीत्व की रक्षा सर्वोपरि है।

दक्षिण वियतनाम में लोकतन्त्र की रक्षा की बात कही जाती है। लेकिन लोकतंत्र क्या है, इसका किसी को पता नहीं। जनता देखती है कि उसकी इज्जत बाजारों में बिक रही है और खरीदी जा रही है, सभी स्तरों पर जबर्दस्त भ्रष्टाचार है। यदि व्यभिचार और भ्रष्टाचार ही आजादी एवं लोकतंत्र के पर्याय बन जायें तो इसकी रक्षा कौन करेगा ? इसकी रक्षा कैसे होगी ?

Are you suffering from ?

Bad Body Odour

Km. Rachna Shastri

Most of the people believe that body odour means the smell of sweat. In fact freshly shade sweat has no smell. In other words if you had a bath, then dressed in a clean vest and trunks, and ran a mile race so that you were literally bathed in perspiration, you would not smell at all. A few hours later, however, you would again smell a little, and a day later—unless you had a bath you would smell a lot. And if you were on the night of the race took off the vests and pants, having warmed them for some hours, you would find that they too were smelling a lot.

It is not fresh sweat but decomposed sweat that smells. And what decomposes sweat—certain germs that live on your skin, and that can also be found on your clothings. In addition most of the smell from a person with body odour probably comes from decompositions, not of sweat but of shady skin and what is called sebum the oily material produced by certain skin glands that are quite distinct from the sweat glands.

Excess Sweating

But it is not sweat that accounts for most of the odour. Why is that people who sweat a lot also smell a lot ? Because germs flourish best in moist conditions, and so, when there is plenty of sweat about those skin germs they can get to work quickly and in great numbers on the sweat layer.

Talcum powder helps to reduce body odour simply because it absorbs moisture. Thus things become too dry to suit those germs. The only exception to the rule that body odour due to decomposition of the sweat layer is that in some people sudden strong emotion can very quickly produce sweat and unpleasent odour. How ? No body knows its cause.

Certain body odours have been thought attractive, though the smell of sweat could certainly never be regarded as anything but unpleasant. There are two chief ways of preventing it, you can either reduce the amount of your sweat or the number of germs that will break down to form unpleasant adours. There is a third way, which I cannot recommend, that of trying to conceal body odour behind some other smell. This is the way used by ladies

and gents who bathe themselves in perfumes instead of bath. Quite often the body odour breaks through the perfume barrier and the social effect can be just about as marked as that due to plane breaking through a sonic one.

The Remedy

For reducing body odour you can follow very simple and certain procedure :—

You must have a regular bath, daily, if possible, twice a day for special purpose. This has the advantage that it removes not only the sweat layer but also germs that will act on it to produce body odour. The kind of soap used does not greatly matter. The lather a soap makes is usually more important than any antiseptic it may contain. Such an antiseptic is meant to kill off skin germs. Be careful of using excess of soap as it is injurious to skin for destroying natural and protective skin oil. If the soap containing hexachlorophyll is used regularly this chemical certainly reduces a number of germs on the skin.

Do not forget to remove regularly your underclothing as soon as you have worn it for a day. If you can manage please do so twice a day. In addition outer clothing gets itself a sweat layer of course from your own body so they must be changed regularly.

Antiperspirent

It is bad in practice to reduce the amount of sweat on the skin by such chemicals known as antiperspirent 'in a spray' or "rott on". Various substances like formaldehyde, tannic acid and salisylic acid have been used for antiperspirent. But the very popular are salts of aluminium practically are present in all the product of removing the body odour that you buy ones in the chemist shop. Their action is as follows :—

They produce slight inflammation of the skin so that sweat ducts (the tiny tubes carrying sweat from the sweat glands on to the surface of the skin) become narrower. So less sweat is out. It is now thought that possibly they also cause a drop in the amount of sweat manufactured by the glands. All the aluminium salts can certainly reduce sweating but they do not act to reduce sweating in the arm-pits. Now the arm-pits are the biggest offenders in the matter of body odour. They produce specially rich kind of sweat, their hair retain the sweat layer and they are hot and moist. Some people use anti-

perspirent only to their arm-pits. The reason how aluminium salts reduce sweating is due to fat that they act chemically on the all odorous substances and not against those germs that like to live upon the sweat layers. In other words most of the antipers-pirent are really anticeptics.

Another simple way to destroy or remove the skin germs is largely a matter of applying a harmless antiseptic to the skin, these are known as deodorants. The word 'harmless' is very important. By applying these chemicals the skin must not become sensitive to them and must not be irritated by them. The chemical hexa-chlorophyll is the very common substance yet known.

A few Miscellaneous Points

Saving the arm-pits is good way to reduce body odour because firstly those hair in them can apparently hold body odours once these have been formed. Then release them gradually into the surrounding atmosphere. In other words they are a sort of depot for B. D. (Blood Office). Be careful dear ladies and gents being gentle not to use a strong antiseptic afterwards for it is very easy to cause an acute inflammation of the skin there.

Is there any drug that can be taken by mouth in order to reduce bad sweat. Yes, there is one—Belladonna. Such drugs have other effects too. Which are mostly undesirable besides that of reducing sweating and even they are not particularly effective in controlling body odour. Sometimes beautician might recommend X-ray treatment. But this is a strong and dangerous treatment and therefore must be used only in exceptional cases.

If your feet do always sweat well you can wash them everyday, change your socks or stockings everyday, use talcum powder and have two or three pairs of shoes on the good so that you never wear one pair two days running. A simple warm foot-bath is ex-cellent remeady for the purpse.

We do admit that there are a few people who sweat very excessively inspite of all simple precautions. Obviously they must undergo through a blood clean-ing treatment. They must follow a rigid diet regimen by using liberal foods and vegetable diet rich in vitamins and organic minerals. Such people are really sick people

(Continued on page 30)

How much acidity ?

Acid-Base Equilibrium

—V. K. Roy

Human life is only possible if the blood is kept within a narrow range of alkalinity. In health the blood is maintained very accurately at pH7.4. This precise equilibrium is done in two ways—first, the rate of elimination of carbonic acid through the lungs acts as a very fine adjustment. Secondly, the kidney is able to excrete urine with either an acid or an alkaline reaction.

In disease of the lungs or of the kidneys, these controlling mechanisms may no longer work normally and acidosis or alkalosis result. Such effects are of great interest to the doctor. It has long been known that the urine of the rabbit is normally alkaline and the urine of the dog is acid. This is due to the nature of their diets. The urine of human being may be either acid or alkaline. It may be slightly acid, but in vegetarians it is often alkaline, and in large meat-eaters more strongly acid. This is due to cations Na. and K., which are found in all fruits and vegetables and further these food yield an alkaline ash on account of their weak acids. All flesh foods are excess in anions PO_4 and SO_4 and therefore they yield an acid ash. A healthy kidney can easily make the necessary adjustment by excreting a correspondingly alkaline or acid urine.

Although fruits and vegetables are—from the physiological point alkali-producing foods, in fact they may test acidic and often thought to be 'acid' foods. Many so-called food faddists and some physicians (who should know better) have made much of the 'acidity' of fruits and vegetables. The acid test of the fruits is due to the presence in the tissues of a variety of weak organic acids—

Citric acid	—in citrus fruits, such as pineapple tomato and most of summer fruits.
Malec acid	—in apples, plums, tomatoes.
Benzoic acid	—found in the fruits of juicy group.

Tartaric acid —found in grapes.
Oxalic acid —found in unripe tomatoes and spinach.

Shri Mottram and Graham's work (1956) gives some details of the amount of the acids present in fruits and vegetebles. It is found that very few foods are ever as acid as gastric juice. Further, the body can easily oxidise maleic and citric acids Benzoic acid is excreted by the kidney as hiiuric acid. Tartaric acid is hardly absorbed at all. Oxalic acid forms insoluble calcium salts and so is not easily absorbed from the intestines ; nevertheless it can also be oxidised and excreted. Figures given by Mottram and Graham indicate that the intake of these acids even from large quantities of fruits and vegetables, is well within the capacity of the body to deal with them. They do not cause acidosis. The digestive disturbances from which people known to suffer after eating is due to the sudden intake of large quantities of indigestable cellulose.

However, there are two organic acids produced within the body which can give rise to acidosis. These are lactic acid and acetoacetic acid. Large quantities of lactic acid may accumulate in the blood after severe muscular exercise. The rapid breathing during recovery from exercise helps to restore the acid-base balance by blowing off carbonic acid.

Acetoacetic acid is produced in excess in diabetes which has been inadequately treated and in other conditions in which fat metabolism predominates. These acids accumulate in the blood and both are stronger acids than carbonic acid, they displace the bi-carbonate in the blood. As a result there may be a serious fall in the alkalinity of the blood and the dangerous condition of acidosis develops.

(Continued from page 28)

carrying a lot of toxic matter in the blood. They have good vitality that help them to expel such filthy matter from their body by means of odourful perspiration. The universe is full of germs and so are we. In water, in soil, in atmosphere, in nooks and corners, on our skin, in our nose and throats, in our mouths, on our hands, on our clothes, germs are found in all these places even though you succeed in destroying all the germs in particular areas, there are plenty of other germs that will colonise it again very quickly, so it is often not worth trying. Incidently life would be

literally impossible without germs and perhaps it may cause disease as most of the germs are helpful to man, or are natural. I warn you against such chemicals which are germs-killers for germs are living things like ourselves. Any thing that will kill germs will often kill or injure living tissues as well as cells. You therefore should not go applying antiseptics to any part of your body in order to destroy your germs unless you are quite sure the antiseptic won't destroy a little bit of yourself too. Dear ladies and gents do not forget that healthy living tissue cells are better defence against germs than any antiseptics yet known.

———

1. Wisdom - Knowing what to do NEXT
2. Skill—Knowing HOW todo it
3. Profit—The result of DOING it.

———

Book Review

An Analytical Study of 1967 Elections in India

by K. N. R. Shastri.

The book though sketchy, as the author himself admits, is full of information—economic and political—which he dealt in a brilliant manner. After tabulating the election results of States, Union Territories and the Parliament, giving the comparative figures of past election results since 1952, the role of ex-princes and ex-servicemen is noted with erudity. The procedure of the Presidenital election has been adequately described but expressed doubt whether his election was morally valid because, the members of Rajya Sabha also participated in the election who had lost the representative character of 1967 election.

Indian political parties—such as Jana Sangh, Praja Socialist Party, Samyukt Socialist Party, Swatantra Party; Communist Party, The Indian National Congress, Bharatiya Kranti Dal, Dravid Munntra Kazhagam are fairly analysed with their brief history.

(Contd. alongside)

(Contd.)

In the opinion of the author, the present democracy as practised in India, England and America is nothing more than a hypocrisy, and substantiated his arguments by pointing out a number of defects which framers of their respective constitutions have deliberately ingnored to serve the purpose of vested interests.

The book is a masterpiece to serve as ready reference.

अपनी चिकित्सा स्वयं करें

वायु फुल्लता (अफरा)

[FLATULANT DYSPEPSIA]

पाकस्थली या आँत और कभी दोनों में वायु संचय के कारण कष्टकारक दर्द होता है।

लक्षण : पेट पर धीरे से मारने पर ढव-ढव की आवाज होती है। डकार (Eructation) या पाद में दुर्गन्धयुक्त वायु निकलती है।

चिकित्सा : १. धूप में शरीर की सूखी मालिश लेकर ठंडे पानी से स्नान करें अथवा गीली पट्टी पेट के चारों ओर ३० मिनट तक लपेट लें।

२. गर्म ठंडा कटिस्नान १५ मिनट तक लें।

३. दिन में दो बार 'मुक्तासन' करें।

४. पेट पर कम्पन (Vibration) और घर्षण (Friction) से विशेष लाभ होगा।

पत्थ्य : प्रतिदिन सुबह गर्म पानी में नीबू डालकर लें। रोगी को केवल पानी दें। भूख होने पर फलों का रस, मीठे फल, तरकारियों का सूप, धान का लावा, मुलायम चावल, दलिया और दही दिया जा सकता है। दही अत्यन्त लाभकर है। मैदे एवं तले पदार्थ न लें।

सूचना : अपने विशेष रोग के सम्बन्ध में व्यक्तिगत चिकित्सा एवं परामर्श के लिये १६ रु० सहित रोग का पूरा विवरण भेजें।

—चिकित्सा परामर्श विभाग द्वारा प्रसारित

दिसम्बर–जनवरी १९६८ SWASTHYA AUR SAUNDARYA Regd. No. L—397
Regi...ed with the Registrar of the Newspaper No. R. N. 9895/66

Published by Y. N. M...ra from 24/157 Shakti Nagar Delhi—7 and
Printed by him at Th... Educational Press, City Station Road, A...ra—3